



Ressources d'aide



Mieux s'organiser

Soutien psychosocial et spirituel

- Programme d'aide aux employés et à la famille(PAEF): 1 855 612 2998
- Poste 8009
- Info-social 811 : Service de consultation téléphonique gratuit et confidentiel
- Centre d'écoute et de référence Halte Ami : Ligne d'écoute
- Capsule vidéo : *Pour une arrivée sécuritaire à l'Institut*

Organiser son temps

- Guide : Organiser son temps pour un plus grand bien-être
- 10 astuces pour mieux s'organiser au quotidien
- Trucs et astuces pour un mode de vie équilibré
- Concilier travail et famille
- Comment organiser son travail par la planification

Pendant la pandémie

- Horaires et routines pendant la crise du Coronavirus : Organiser le quotidien à la maison avec les enfants
- Webinaire : Stratégies pour gérer votre quotidien avec vos enfants, en confinement
- Organiser le télétravail